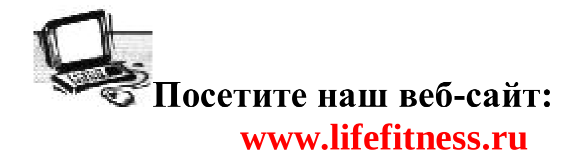


LIFE FITNESS
Беговая дорожка
Модель T3/T5

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ





Посетите наш веб-сайт:
www.lifefitness.ru

Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!
Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом.
Беговая дорожка T3/T5 сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую системы.
Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.
Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.
Сохраните руководство для последующих справок

Внимание!
Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.
Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

1 НАЧАЛО РАБОТЫ

1.1 ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Безопасность тренажера будет обеспечена, только в случае если регулярно осуществляется его плановое сервисное обслуживание. См. раздел 6. Сервисная и техническая информация.

ОПАСНОСТЬ: Во избежание ожогов, пожара, электрического шока или травм всегда отключайте тренажер от электросети перед чисткой или выполнением обслуживания.

ВНИМАНИЕ: Во избежание ожогов, пожара, электрического шока или травм обязательно подключайте тренажер к правильным образом заземленной электрической розетке.

- Чтобы отключить питание, переведите переключатель ON/OFF в положение OFF (отключено), а затем выньте штепсель из электрической розетки.
- Запрещается использовать тренажер с поврежденным шнуром питания или штепселем. Эксплуатация запрещается также и в том случае, если тренажер падал, даже частично погружался в воду или был поврежден. Свяжитесь с сервисной службой.
- Размещайте тренажер таким образом, чтобы штепсель шнура питания был доступен для пользователя.
- Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей. Не выдергивайте штепсель за шнур питания и не используйте шнур в качестве ручки. Шнур питания не должен проходить под тренажером или вдоль него.
- При повреждении шнура питания он должен быть заменен производителем или уполномоченным служащим сервисного отдела или другим квалифицированным специалистом во избежание травм.
- Не используйте данный тренажер в зонах использования аэрозолей или кислорода, потому что данные вещества создают опасность возгорания и взрыва.
- Всегда следуйте инструкциям на консоли для правильной эксплуатации тренажера.
- Дети или инвалиды могут использовать тренажер только под наблюдением.
- Не используйте данный тренажер на открытом воздухе, возле плавательных бассейнов или в зонах повышенной влажности.
- Никогда не используйте тренажер при заблокированных вентиляционных отверстиях. Вентиляционные отверстия не должны быть забиты войлоком, волосами или прочими мешающими вентиляции материалами.
- Никогда не вставляйте объекты в отверстия данного тренажера. Если в отверстие попадет какой-либо предмет, отключите шнур питания от сети и аккуратно выньте его. Если вы не можете достать предмет, свяжитесь с сервисной службой Life Fitness.
- Никогда не ставьте никакие жидкости непосредственно на тренажер, за исключением как на специальный поднос или в держатель для бутылки. Рекомендуется использовать контейнеры с крышками.
- Одевайте обувь с резиновой или иной подошвой с хорошим сцеплением. Не используйте обувь с каблуками, кожаными подошвами, шипами или скобками. Проверьте, чтобы в подошвах не было камней. Не тренируйтесь на тренажере без обуви. Держите всю свободную одежду, шнурки и полотенца вдали от движущихся частей.
- Не касайтесь руками внутренних частей тренажера или под ним, когда он подключен к электросети.

- Обеспечьте, чтобы вокруг тренажера не было никаких мешающих предметов, включая стены и мебель. Вокруг тренажера обеспечьте свободное пространство не 2 м x 1 м.

- Для сохранения равновесия можно использовать поручни, однако не следует ими пользоваться постоянно.
- Будьте внимательны, вставая и сходя с тренажера. Для дополнительной стабильности используйте поручни. При возникновении опасных ситуаций необходимо схватиться за поручни и поставить ноги на боковые платформы.
- Никогда не вставайте на тренажер спиной вперед.

- Если необходимо остановить беговую дорожку, выберите на дисплее параметр SELECT WORKOUT (выбрать тренировку). (Для этого следует нажать на клавишу STOP два раза). Затем нужно, удерживая клавишу SPEED DOWN, нажать на STOP. Беговая дорожка покажет сообщение IMMOBILIZED (остановка). В этом состоянии эксплуатация беговой дорожки невозможна. Двигатель, наклон и устройство для нанесения парафина будут отключены. Беговая дорожка будет находится в таком состоянии также при сбросе компьютера, включении и выключении и т. д. Чтобы восстановить готовность тренажера к работе повторите следующую комбинацию клавиш: удерживая клавишу SPEED DOWN, нажмите на клавишу STOP. Беговая дорожка опять покажет сообщение SELECT WORKOUT (выбрать тренировку).

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: во избежание травм перед запуском беговой дорожки вставайте на боковые платформы.
ВНИМАНИЕ: включайте программную блокировку, когда тренажер не используется. Смотрите руководство по эксплуатации по инструкциям для блокировки.

Транспортировка тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке
Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
Заводская упаковка не должна быть нарушена во время транспортировки
Перед транспортировкой тренажер должен быть разобран
Во время транспортировки не допускайте нагрузки на него
В тренажере есть электронные механизмы, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов
При перевозке тренажера он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий

Условия хранения

Тренажер рекомендуется использовать только в помещении
Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.

Убедитесь, что никакие механизмы тренажера не контактируют с водой.
Допустимый температурный режим от +10 до +35
Допустимая влажность 5-75%
Нельзя использовать тренажер вблизи мест, где происходит распыление аэрозолей.

1.2 УСТАНОВКА

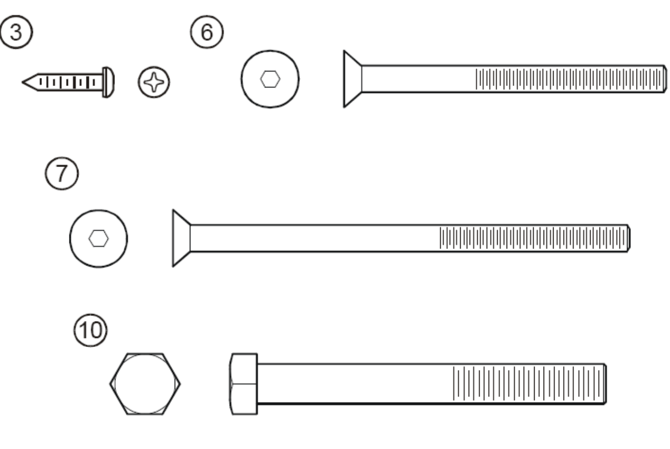
Перед установкой тренажера внимательно прочитайте руководство по эксплуатации. Перед началом монтажа поставьте тренажер в место его будущего использования.

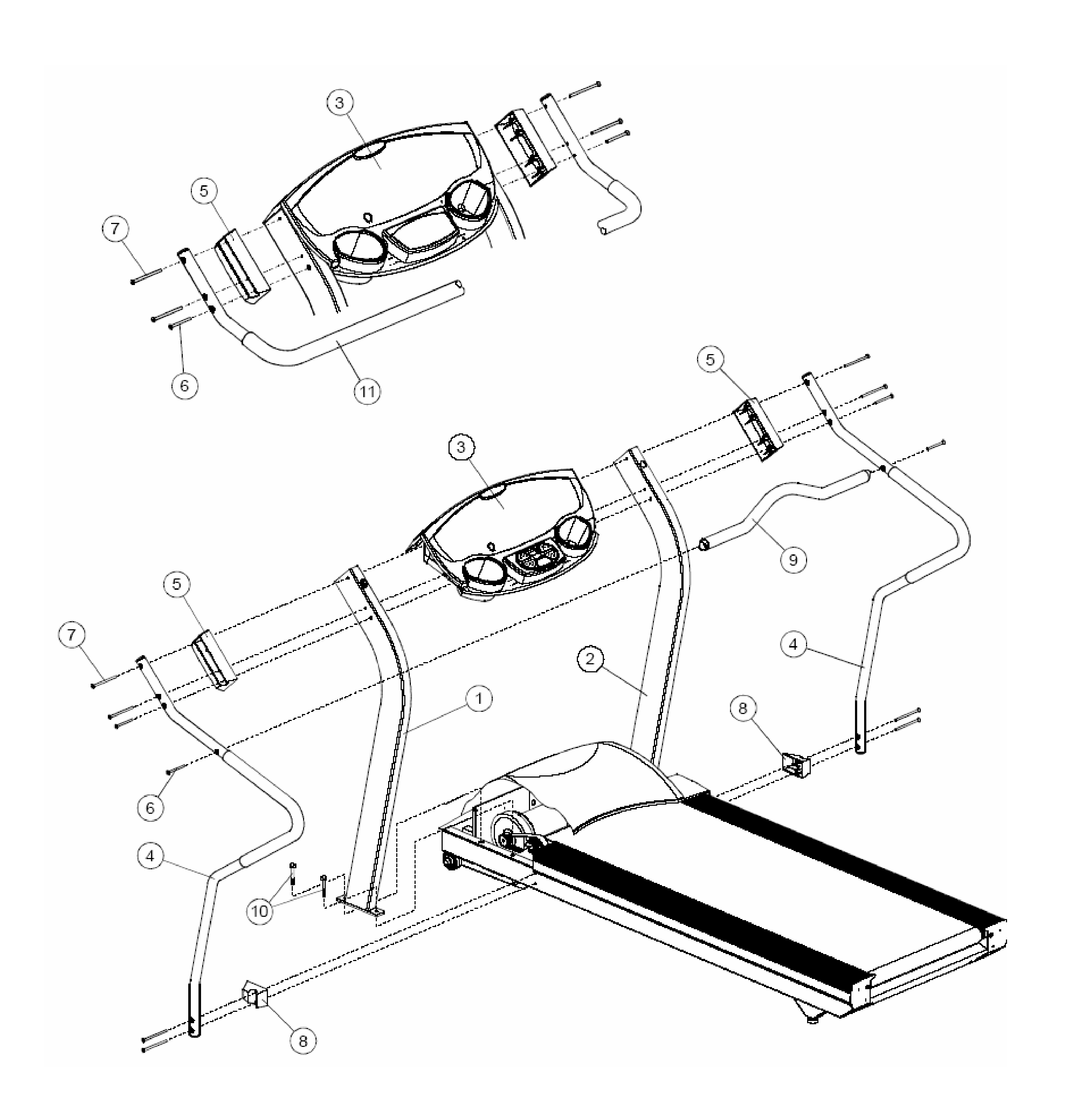
МОНТАЖ
ВНИМАНИЕ! НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ УПАКОВКУ, РАСПОЛОЖЕННУЮ СВЕРХУ ПЛАТФОРМЫ И БЕГОВОГО ПОЛОТНА – В НЕЙ НАХОДЯТСЯ ВСЕ КОМПОНЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ МОНТАЖА.

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ МОНТАЖА – шестигранный ключ 5/32” (входит в комплект), комбинационный ключ 9/16”, крестообразная отвертка

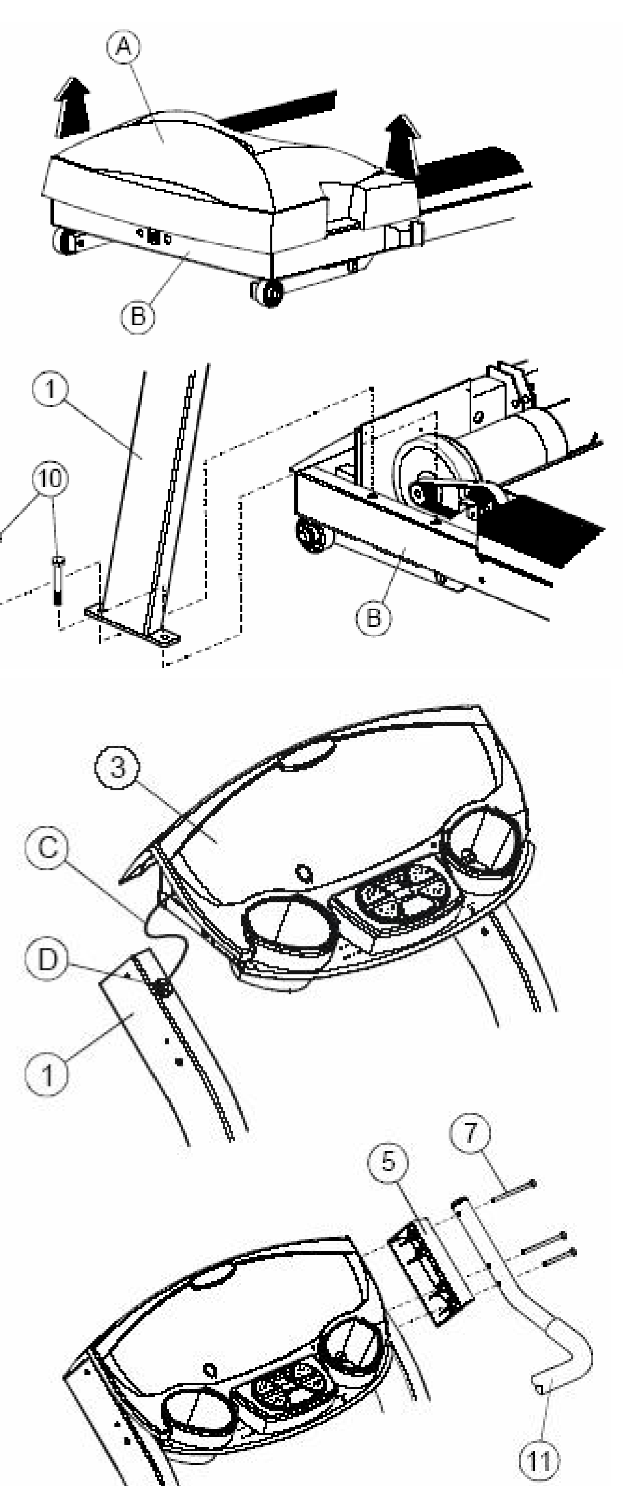
ПЕРЕЧЕНЬ ЧАСТЕЙ

1	ЛЕВАЯ СТОЙКА 6860001	1
2	ПРАВАЯ СТОЙКА 6860401	1
3	ДИСПЛЕЙНАЯ КОНСОЛЬ	1
4	ПОРУЧЕНЬ (ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ) (только у моделей T5 и T5i)	2
5	ВЕРХНЯЯ РАСПОРНАЯ ДЕТАЛЬ 6835201	2
6	КРЕПЕЖНЫЙ ВИНТ (КОРОТКИЙ) (модель T5/T5i) 1/4-20 x 3” (модель T3/T3i) 3208001	4 2
7	КРЕПЕЖНЫЙ ВИНТ (ДЛИННЫЙ) (модель T5/T5i) 1/4-20 x 4.25” (модель T3/T3i) 3207701	8 4
8	НИЖНЯЯ РАСПОРНАЯ ДЕТАЛЬ ПОРУЧНЯ (только у моделей T5 и T5i) 6835101	2
9	ПЕРЕКЛАДИНА ПОРУЧНЯ (только у моделей T5 и T5i) 6843501	1
10	КРЕПЕЖНЫЙ БОЛТ СТОЙКИ 3/8-16 x 3.25” 3223310	4
11	ПОРУЧЕНЬ (только у моделей T3 и T3i) 6840101	1
12	ШНУР ОСТАНОВКИ 6841301	1
13	ВИНТ КРЫШКИ МОТОРА 6-20 x 38 3207501	2




3
5
7
6
11
5
3
9
5
7
4
2
1
8
6
4
10
8

ЭТАПЫ СБОРКИ



1. Снимите пленку, закрепляющую КРЫШКУ МОТОРА (А). Возьмите КРЫШКУ МОТОРА (А) за края (АА) и медленно поднимите с РАМЫ (В). Уберите пенопластовую вставку из РАМЫ (В).
2. Выньте из упаковки ЛЕВУЮ СТОЙКУ (№1) (с установленными уплотнениями). Разместите ЛЕВУЮ СТОЙКУ так, чтобы ее угол был направлен в заднюю часть тренажера, и совместите отверстия фланцевого конца ЛЕВОЙ СТОЙКИ с отверстиями сверху РАМЫ (В). С помощью двух БОЛТОВ (№10) закрепите ЛЕВУЮ СТОЙКУ на РАМЕ. Затяните БОЛТЫ с помощью комбинационного ключа 9/16” до упора, а затем открутите обратно на ¼ поворота. Повторите данную процедуру для ПРАВОЙ СТОЙКИ (№2).
3. Разместите ДИСПЛЕЙНУЮ КОНСОЛЬ (№3). разверните ПРОВОДА (С), закрепленные сзади ДИСПЛЕЙНОЙ КОНСОЛИ. Встав спереди тренажера, осторожно опустите ДИСПЛЕЙНУЮ КОНСОЛЬ возле верхних концов ЛЕВОЙ и ПРАВОЙ СТОЕК (№1 и №2). Опустите правую сторону ДИСПЛЕЙНОЙ КОНСОЛИ на ЛЕВУЮ СТОЙКУ. Удерживая левую часть ДИСПЛЕЙНОЙ КОНСОЛИ над ЛЕВОЙ СТОЙКОЙ, проведите ПРОВОД в ЛЕВУЮ СТОЙКУ через ВЕРХНЕЕ ОТВЕРСТИЕ ДЛЯ ПРОВОДА (D) ЛЕВОЙ СТОЙКИ. Вставив ПРОВОД в ЛЕВУЮ СТОЙКУ, полностью опустите ДИСПЛЕЙНУЮ КОНСОЛЬ на ЛЕВУЮ СТОЙКУ.

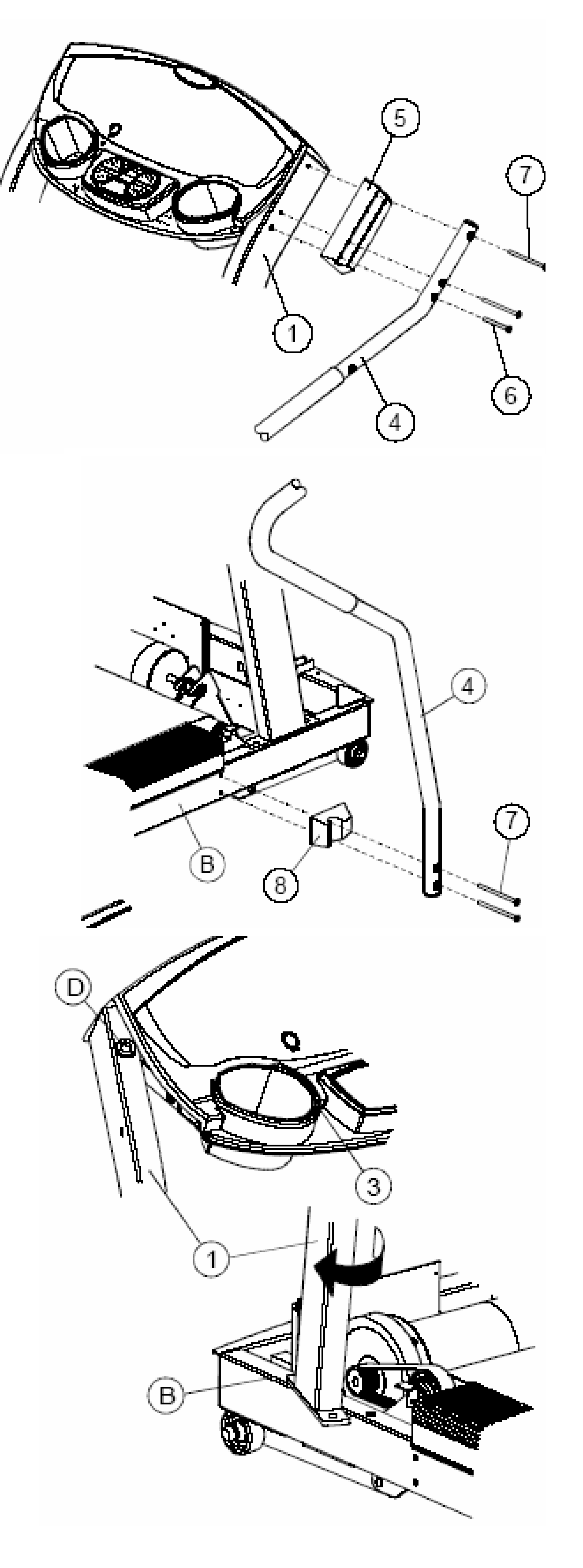
ПРИМЕЧАНИЕ: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЧТОБЫ НЕ ЗАЩЕМИТЬ ПРОВОДА (С), ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИХ ЧЕРЕЗ ЛЕВУЮ СТОЙКУ (№1).

ПРИМЕЧАНИЕ: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЧТОБЫ НЕ ЗАЩЕМИТЬ ПРОВОДА (С) ПРИ ОПУСКАНИИ ДИСПЛЕЙНОЙ КОНСОЛИ (№3) НА ЛЕВУЮ СТОЙКУ (№1).

4. ТОЛЬКО ДЛЯ МОДЕЛЕЙ T3 И T3i (для моделей T5 и T5i сразу переходите к шагу 5. Найдите ПОРУЧЕНЬ (№11) и одну ВЕРХНЮЮ РАСПОРНУЮ ДЕТАЛЬ (№5). С правой стороны ПОРУЧНЯ вставьте КОРОТКИЙ КРЕПЕЖНЫЙ БОЛТ (№6) через самое нижнее из трех верхних крепежных отверстий ПОРУЧНЯ.. Насадите ПОРУЧЕНЬ с ВЕРХНЕЙ РАСПОРНОЙ ДЕТАЛЬЮ ПОРУЧНЯ на правый край дисплейной консоли и стойки. Вставьте КОРОТКИЙ МОНТАЖНЫЙ БОЛТ в самое нижнее из крепежных отверстий правой СТОЙКИ. Затяните болт до упора. Вставьте два ДЛИННЫХ КРЕПЕЖНЫХ БОЛТА (№7) в два оставшихся крепежных отверстия и затяните все три болта с помощью шестигранного ключа 5/32”.

Пока не закрепляйте левую сторону ПОРУЧНЯ. Переходите к шагу 7.

5. ТОЛЬКО ДЛЯ МОДЕЛЕЙ T5 И T5i найдите ПОРУЧЕНЬ (№4) и РАСПОРНУЮ ДЕТАЛЬ (№5). Вставьте КОРОТКИЙ КРЕПЕЖНЫЙ БОЛТ (№6) в самое нижнее из трех верхних крепежных отверстий ПОРУЧНЯ. Насадите ВЕРХНЮЮ РАСПОРНУЮ ДЕТАЛЬ ПОРУЧНЯ на КОРОТКИЙ КРЕПЕЖНЫЙ БОЛТ, как показано на рисунке в оригинальном руководстве, чтобы он полностью вошел в ПОРУЧЕНЬ Вставьте КОРОТКИЙ КРЕПЕЖНЫЙ БОЛТ в самое нижнее крепежное отверстие ЛЕВОЙ СТОЙКИ (№1). Затяните болт до упора, а затем ослабьте на один полный оборот. Вставьте два КРЕПЕЖНЫХ БОЛТА (№7) в два оставшихся крепежных отверстия и затяните все три болта с помощью шестигранного ключа 5/32”.



6. Найдите НИЖНЮЮ РАСПОРНУЮ ДЕТАЛЬ ПОРУЧНЯ (№8). Вставьте НИЖНЮЮ

РАСПОРНУЮ ДЕТАЛЬ ПОРУЧНЯ между нижним концом ПОРУЧНЯ (№4) и РАМОЙ

(B) так, чтобы длинная сужающаяся часть была направлена в сторону передней тренажера,

как показано на рисунке в оригинальном руководстве. Совместите два крепежных

отверстия в ПОРУЧНЕ, НИЖНЕЙ РАСПОРНОЙ ДЕТАЛИ ПОРУЧНЯ и РАМЕ и вставьте

два ДЛИННЫХ КРЕПЕЖНЫХ БОЛТА (№7), а затем хорошо затяните их с помощью

шестигранного ключа 5/32”.

7. После закрепления ПРАВОГО ПОРУЧНЯ (№4 или №11) на ПРАВОЙ СТОЙКЕ (№2) выньте задний крепежный болт ЛЕВОЙ СТОЙКИ и осторожно поверните ЛЕВУЮ СТОЙКУ (№1) так, чтобы задний крепежный фланец не примыкал к РАМЕ (B).

ПРИМЕЧАНИЕ: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЧТОБЫ НЕ СДВИНУТЬ ЛЕВУЮ СТОЙКУ (№1) ИЗ-ПОД ДИСПЛЕЙНОЙ КОНСОЛИ (№3), ПОВОРАЧИВАЯ ЛЕВУЮ СТОЙКУ НАРУЖУ.

Вставьте палец в ОТВЕРСТИЕ (E), расположенное под крепежным фланцем ЛЕВОЙ

СТОЙКИ и проведите 10-ШТЫРЬКОВЫЙ КОННЕКТОР (10P) ПРОВОДА (C), который

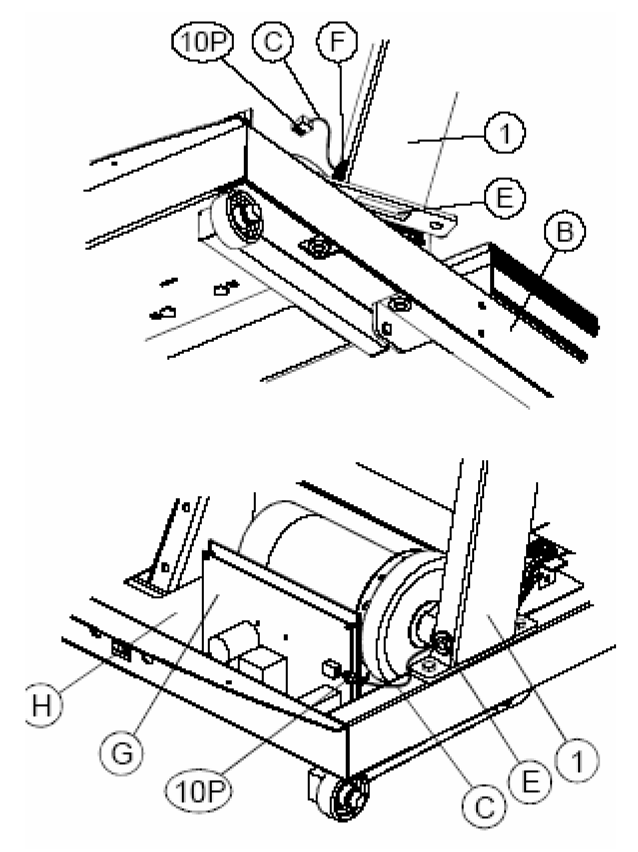
был пропущен в ЛЕВУЮ СТОЙКУ через НИЖНЕЕ ОТВЕРСТИЕ ПРОХОДА ПРОВОДА

(F) ЛЕВОЙ СТОЙКИ. Осторожно уберите лишний провод из ЛЕВОЙ СТОЙКИ.

Подключите 10-ШТЫРЬКОВЫЙ КОННЕКТОР в КОНТРОЛЬНУЮ ПЛАТУ (G),

распложенную в ОТДЕЛЕНИИ МОТОРА (H). Лишний провод уберите обратно в ЛЕВУЮ СТОЙКУ.

ПРИМЕЧАНИЕ: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЧТОБЫ НЕ ПОВРЕДИТЬ ПРОВОД (C), КОГДА БУДЕТЕ ПРОВОДИТЬ ЕГО ЧЕРЕЗ НИЖНЕЕ ОТВЕРСТИЕ ПРОХОДА ПРОВОДА (F) в ЛЕВОЙ СТОЙКЕ (№1).



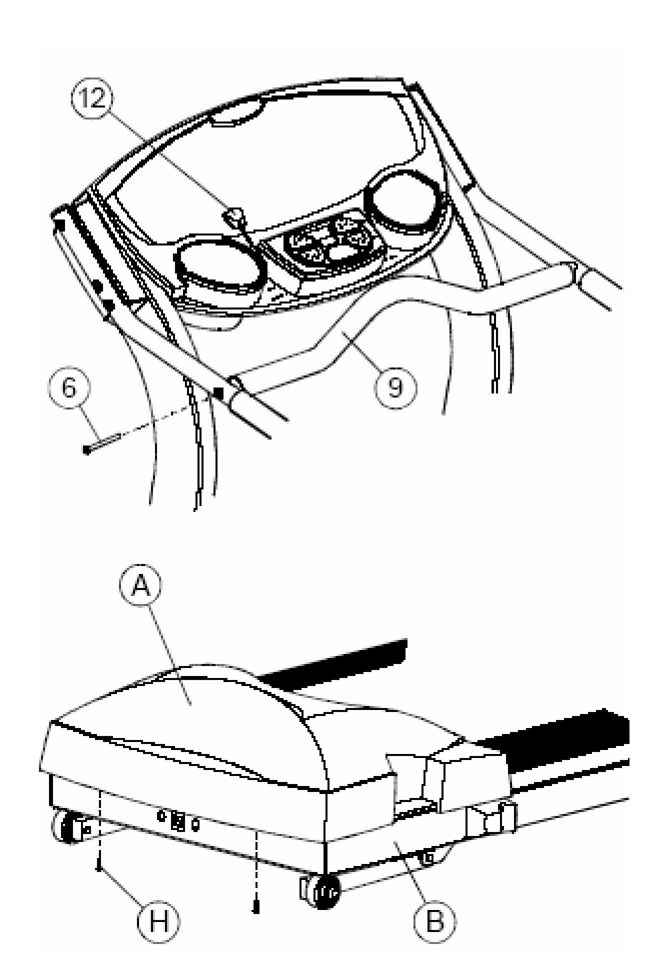
8. Осторожно поверните обратно ЛЕВУЮ СТОЙКУ на РАМЕ (B) и вставьте обратно задний КРЕПЕЖНЫЙ БОЛТ (№10). Затяните БОЛТ с помощью комбинационного ключа 9/16” до упора, а затем ослабьте на ¼ поворота.

ПРИМЕЧАНИЕ: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЧТОБЫ НЕ ПОВРЕДИТЬ ПРОВОД (C) ПРИ ПОВОРАЧИВАНИИ ЛЕВОЙ СТОЙКИ (№1) В ИЗНАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

9. Повторите шаг 4 для моделей T3 и T3i или шаги 5 и 6 для моделей T5 и T5i, чтобы смонтировать ЛЕВЫЙ ПОРУЧЕНЬ.

На моделях T5 и T5i затяните все пять крепежных болтов, а затем ослабьте их на один полный оборот.

10. ТОЛЬКО НА МОДЕЛЯХ T5 И T5i Найдите ПЕРЕКЛАДИНУ ПОРУЧНЯ (№9). Установите ПЕРЕКЛАДИНУ ПОРУЧНЯ между левым и правым поручнями, как показано на рисунке в оригинальном руководстве, и совместите крепежные отверстия так, чтобы изгиб был направлен в сторону дисплейной консоли и немного приподнят. Вставьте один КОРОТКИЙ КРЕПЕЖНЫЙ БОЛТ (№6) с каждой стороны ПЕРЕКЛАДИНЫ ПОРУЧНЯ и затяните с помощью шестигранного ключа 5/32”.



Надежно затяните все крепежные болты на ЛЕВОМ ПОРУЧНЕ.

11. Надежно затяните четыре КРЕПЕЖНЫХ БОЛТА (№10), закрепляющие ЛЕВУЮ и ПРАВУЮ СТОЙКИ на РАМЕ (B).
12. Поместите шнур остановки в надлежащее место.
13. Установите КРЫШКУ МОТОРА (A) обратно на ОТДЕЛЕНИЕ МОТОРА (H). Установите беговую платформу в наклонное положение перед закрепление КРЫШКИ МОТОРА (A) (для этого необходимо прочитать руководство по эксплуатации для того, чтобы правильно запустить тренажер и установить наклон). Когда тренажер будет в наклонном положении, закрепите КРЫШКУ МОТОРА (A) на РАМЕ (B) с помощью двух ВИНТОВ ДЛЯ КРЫШКИ

МОТОРА (13). Надежно затяните винты. Надавите на крышку мотора в соответствующих местах (АА). Это позволит зафиксировать двойные замки под КРЫШКОЙ МОТОРА (А) на РАМЕ (В). Слегка поднимите КРЫШКУ МОТОРА (А), чтобы удостовериться в том, что она надлежащим образом закреплена. Если она плохо зафиксирована, нажмите на крышку еще раз. Опустите беговую платформу.

ПРИМЕЧАНИЕ: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЧТОБЫ НЕ ЗАЩЕМИТЬ ПРОВОДА (С) ПРИ УСТАНОВКЕ КРЫШКИ МОТОРА (А).

ПЕРЕД ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ

Удостоверьтесь в том, что все крепежные элементы надежно затянуты.
Удостоверьтесь в том, что БЕГОВОЕ ПОЛОТНО надлежащим образом натянуто и отцентровано в соответствии с руководством по эксплуатации.
Проверьте функционирование выключателя STOP и шнура аварийной остановки (см. руководство по эксплуатации).
Удостоверьтесь в том, что дисплейная консоль установлена на английские или метрические единицы измерения. (см. как установить англ./метр. единицы в руководстве по эксплуатации).

ТРЕБОВАНИЯ К ЭЛЕКТРОСЕТИ

Данный тренажер предназначен для подключения к электросети с напряжением 120 В в США и Канаде. В следующей таблице указан номинальный ток для данного изделия на основе напряжения питания. Удостоверьтесь, что ваша модель подходит для подключения к электросети в вашей местности перед подключением тренажера к розетке

напряжение питания (В, постоянный ток)	Частота (Гц)	Максимальный ток (А)
100	50/60	14,4
120	50/60	12
200	50/60	7,2
220	50/60	6,5
230	50/60	6,3
240+	50/60	6,0

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

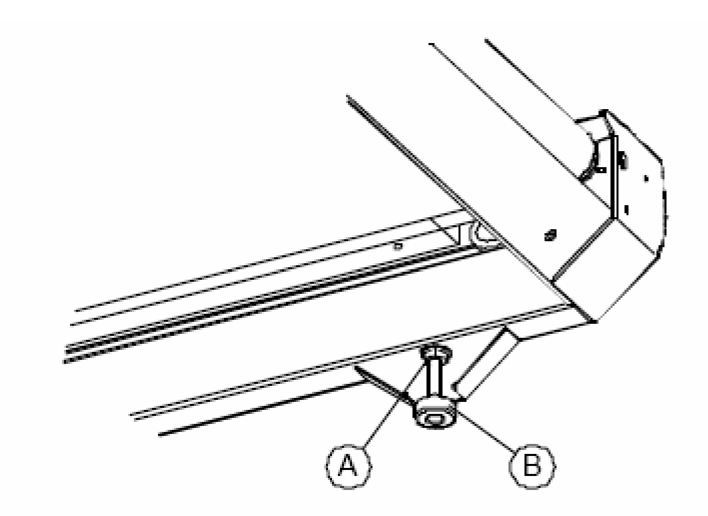
Для безопасной эксплуатации тренажер LIFE FITNESS должен быть правильным образом заземлен. При повреждении тренажера правильное заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электротока, что снижает риск электрического шока. Каждый тренажер оборудован электрошнуром с заземляющим проводником и заземляющим штепселем. Тренажер следует подключать к правильным образом заземленный розетке, установленной и заземленной в соответствии с местными нормами и предписаниями.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать временный адаптер для подключения данного штепселя к двухполюсно розетке в Северной Америке. При отсутствии правильно заземленной розетки на 12 Амп, она должна быть установлена квалифицированным электриком.

ОПАСНОСТЬ: неправильное подключение заземляющего проводника может вызвать электрический шок. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком, если вы не знаете, как заземлить тренажер. ЗАПРЕЩАЕТСЯ модифицировать штепсель, входящий в комплект тренажера. Если он не подходит к вашей электророзетке, то она должна быть надлежащим образом установлена квалифицированным электриком.

ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

После размещения тренажера на месте его будущего использования проверьте его стабильность. Даже если он слегка качается или нестабилен, определите, какая стабилизирующая ножка не стоит на полу. Чтобы выровнять беговую дорожку, ослабьте СТОПОРНУЮ ГАЙКУ (А) и поворачивайте СТАБИЛИЗИРУЮЩУЮ НОЖКУ (В) до тех пор, пока обе стабилизирующие ножки не будут уверенно стоять на полу.



Примечание: нужно регулировать только одну из стабилизирующих ножек.

Примечание: для правильной эксплуатации очень важно, чтобы стабилизирующая ножка была надлежащим образом отрегулирована. Если тренажер будет раскачиваться, это может вызвать неправильное положение бегового полотна.

Сетевой выключатель

Сетевой выключатель, расположенный спереди тренажера, имеет два положения “I” (единица) включено и “0” (ноль) отключено.

ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

После установки и выравнивания беговой дорожки следует проверить центровку бегового полотна. Сначала подключите шнур питания в подходящую розетку (см. требования к электропитанию) и включите беговую дорожку с помощью сетевого выключателя.

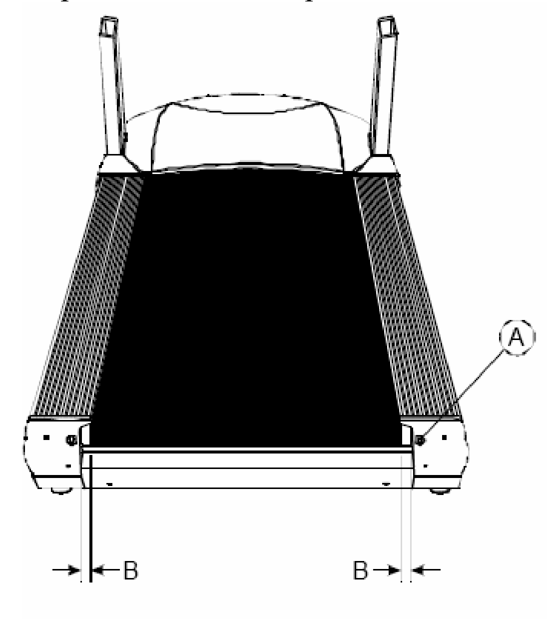
Встаньте на стороны беговой дорожки, не вставая на само беговое полотно. Нажмите на клавишу Go System-Quick Start и увеличивайте скорость до 6,4 км/ч с помощью клавиши-стрелки SPEED “вверх”.

Если во время работы беговой дорожки беговое полотно сбивается вправо, второй человек поворачивает правый стяжной болт (А) по часовой стрелке на ¼ оборота, а левый стяжной болт на ¼ оборота против часовой стрелке (см. рисунок в оригинальном руководстве). Это поможет выровнять беговое полотно по центру ролика.

Если беговое полотно смещается влево, поворачивайте стяжной болт (А) на ¼ поворота по часовой стрелке, а затем поворачивайте правый стяжной болт на ¼ поворота против часовой стрелки, чтобы беговое полотно выровнялось по центру ролика.

Повторяйте данные процедуры до тех пор, пока беговое полотно не будет ровно посередине ролика. Расстояние (В) с обоих сторон от бегового полотна до ролика должно быть одинаковым. Оставьте беговую дорожку работать еще несколько минут, чтобы проверить, не сбивается ли полотно.

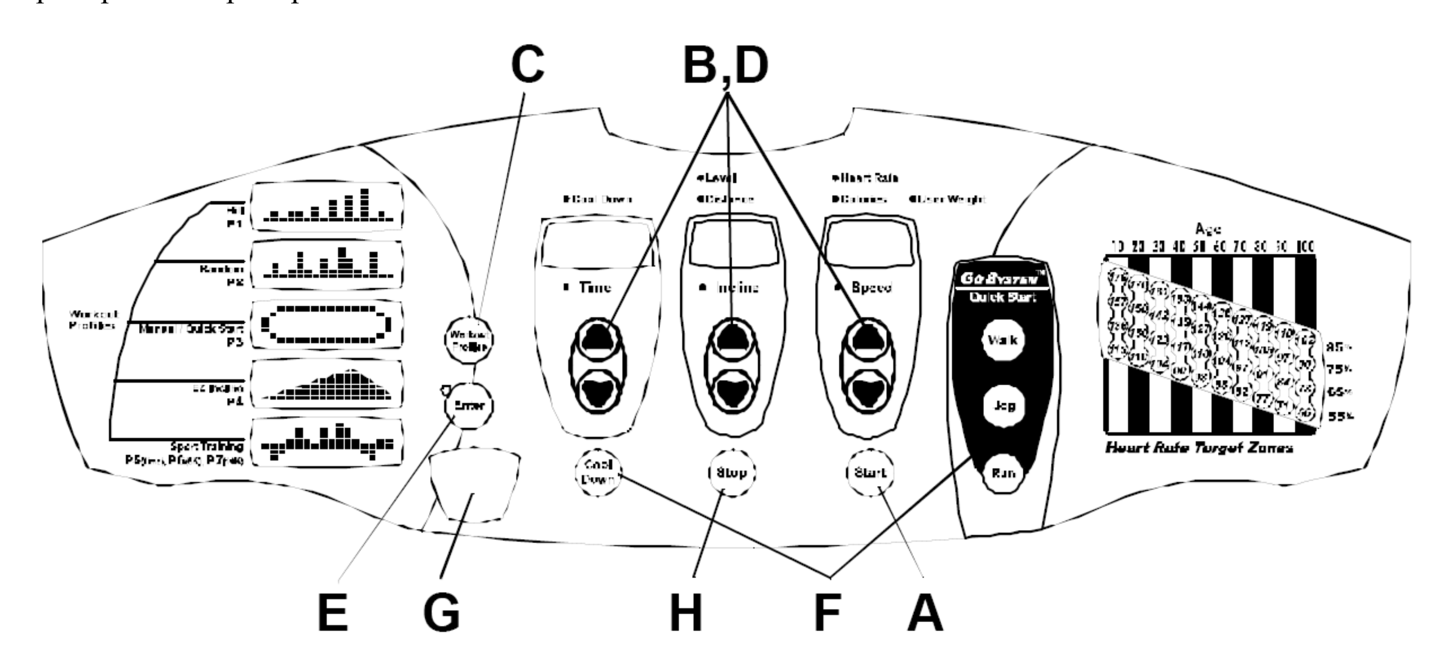
ПРИМЕЧАНИЕ: не поворачивайте регулировочные винты на целый оборот в любом направлении. Если после полного оборота беговое полотно не выравнивается по центру ролика, свяжитесь с сервисной службой. Телефонные номера можно найти в разделе “Как связаться с сервисной службой”.



2 ДИСПЛЕЙНАЯ КОНСОЛЬ

2.1 ОБЗОР ДИСПЛЕЙНОЙ КОНСОЛИ

Дисплейную консоль с компьютером проста в эксплуатации и позволяет следить за ходом тренировки. Она дает вам возможность программировать тренировки в зависимости от индивидуальной физической подготовки и поставленных задач, а также позволяет контролировать прогресс от тренировки к тренировке.



2.2 ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЙНОЙ КОНСОЛИ

А. КЛАВИША START: позволяет начать программирование тренировки

В. КЛАВИШИ TIME (время), INCLINE (наклон) и SPEED (скорость): нажимайте на данные клавиши, чтобы увеличить или уменьшить длительность тренировки, наклон беговой платформы или скорость движения бегового полотна. Кроме того любые из этих клавиш можно нажимать для того, чтобы начать тренировку или программирование.

С. ПРОФИЛИ ПРОГРАММ (WORKOUT PROFILES): используйте, чтобы выбрать программы Sport Training, 5K (и 10K) Sport Training, Hill, Random, Manual и EZ Incline.

D. КЛАВИШИ-СТРЕЛКИ: позволяют вводить данные, выбирать программы, изменять заданную частоту пульса в программах с зоной тренировочной частоты пульса.

Е КЛАВИША ENTER: данная клавиша используется для ввода данных, показанных в центре сообщений.

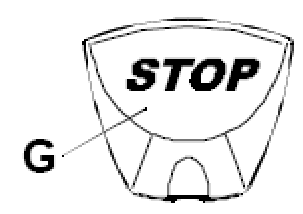
F. КЛАВИШИ GO SYSTEM-QUICK START, COOL DOWN:

GO SYSTEM-QUICK START: позволяет быстро начать тренировку в режиме MANUAL (ручное управление) нажатием одной клавиши.

COOL DOWN: начинает автоматически регулируемый период остывания.

G СИСТЕМА ЭКСТРЕННОЙ ОСТАНОВКИ: потяните за шнур на данном магнитном, восьмигранном ключе, чтобы остановить движение бегового полотна тренажера.

1. Закрепите фиксатор на одежде пользователя.
2. Если потянуть за ключ STOP и вынуть его из дисплейной консоли, беговое полотно останавливается. Вставьте ключ обратно, чтобы активизировать систему.

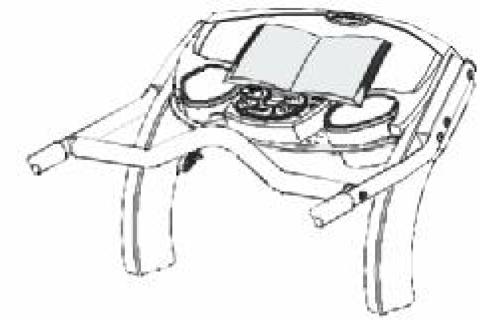


H. КЛАВИША STOP (PAUSE): останавливает беговое полотно, прерывает тренировку и переводит тренажер в режим паузы. Нажмите на данную кнопку два раза, чтобы отменить программу. Чтобы продолжить программу, нажмите на клавишу ENTER.

В режиме паузы время на дисплее отсчитывается обратно. По истечении времени паузы программа будет отменена. Вы можете сократить или продлить действие паузы с помощью клавиш-стрелок. (см. раздел “Установки” в меню пользователя для получения дополнительной информации о том, как изменить длительность паузы).

2.3 ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГИ

Дисплейная консоль имеет встроенную подставку для чтения, на которую во время тренировки можно положить книгу или журнал.



2.4 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЛОТКИ

Дополнительные лотки располагаются с обеих сторон дисплейной консоли.

3 HEART RATE ZONE TRAININGÒ + ТРЕНИРОВКА

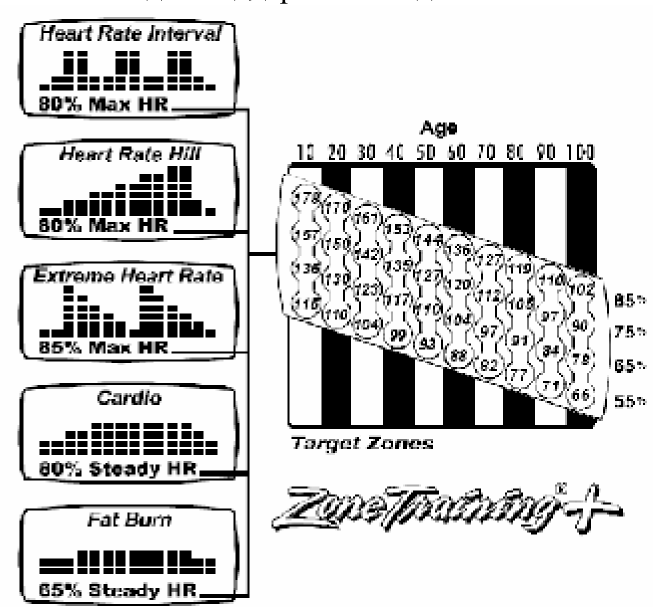
3.1 ЗАЧЕМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ЗОНЕ С ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЧАСТОТОЙ ПУЛЬСА?

Исследования показывают, что тренировка с определенной частотой пульса является оптимальным путем контроля интенсивности занятия и достижения наилучших результатов. Такова основная идея тренинга в зоне с определенной частотой пульса.

Тренировка в зоне определенной частоты пульса позволяет, не ломая голову, правильно тренироваться за счет автоматической регулировки наклона беговой дорожки, чтобы придерживаться заданной частоты пульса. Таким образом, вы избежите перегрузки или недостаточной нагрузки и сможете четко следовать поставленным задачам!

Например, если вашей первоочередной задачей является сжигание жира, тренируйтесь в диапазоне от 60% до 75% от теоретической максимальной частоты пульса (определяется “Правилами по тренировочным тестам и оздоровительным тренировкам” Американского Колледжа Спортивной Медицины как 220 минус возраст). Если же вы хотите улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, тренируйтесь в пределах 75% - 80% от теоретической максимальной частоты пульса.

Все программы тренировки в заданной зоне измеряют частоту пульса. Надевайте телеметрическую нагрудную ленту для постоянной передачи сигналов пульса на компьютер. Уровень наклона будет автоматически изменяться для поддержания заданной частоты пульса в зависимости от фактической.



на картинке:

<table>
<tr><td>Heart Rate Interval
80% от макс. пульса</td><td colspan="2" rowspan="2">возраст</td></tr>
<tr><td>Heart Rate Hill
80% от макс. пульса</td></tr>
<tr><td>Extreme Heart Rate
85% от макс. пульса</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Cardio
80% пост. пульс</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Fat Burn
60% пост. пульс</td><td colspan="2">заданные зоны</td></tr>
</table>

3.2 КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

3.2.1 Использование нагрудного передатчика для измерения частоты пульса. (Опционально)

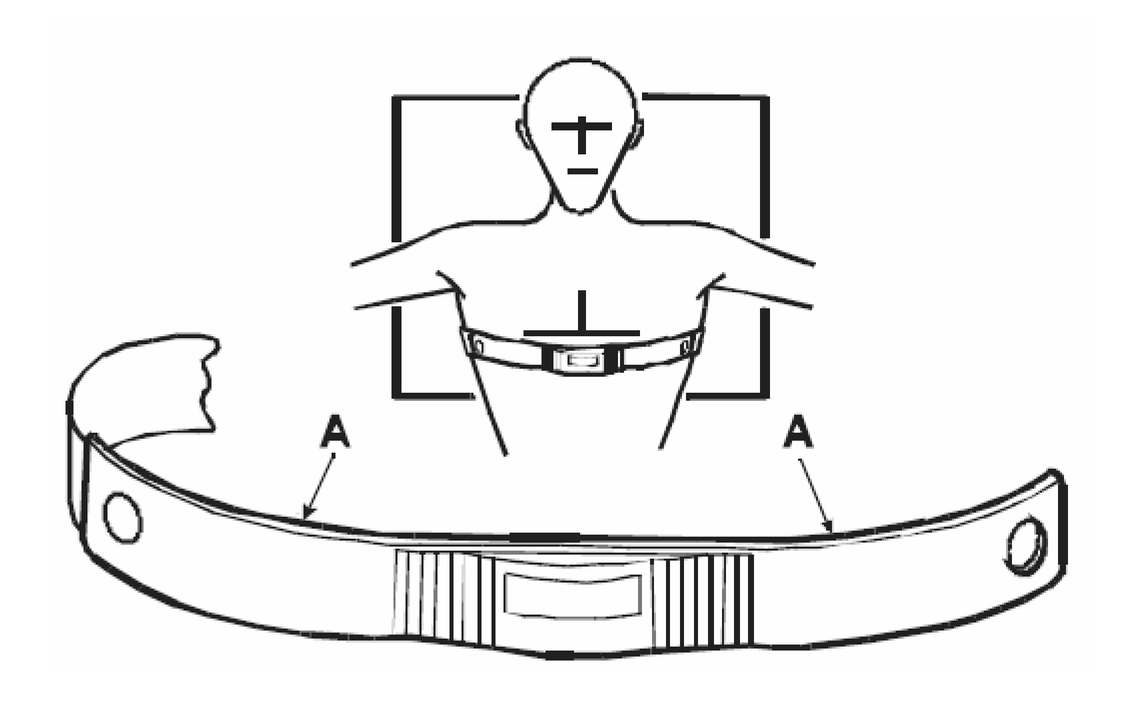
Опциональный нагрудный передатчик позволяет телеметрической функции данного тренажера, совместимой с любой системы частоты 5,3кГц, постоянно контролировать частоту пульса и во многих программах регулировать некоторые аспекты тренировки, например, уровень сопротивления.

Намочите электроды передатчика (А) (две ребристые поверхности на внутренней стороне ленты) и закрепите ее как можно выше под мышцами груди. Лента должна плотно прилегать, однако достаточно удобно сидеть, чтобы не мешать нормальному дыханию.

Передатчик обеспечивает оптимальную передачу частоты пульса, когда электроды находятся в непосредственном контакте с кожей. Однако он также может нормально функционировать через легкую влажную одежду.

Для правильного функционирования электродов они должны оставаться влажными, чтобы передавать электрические импульсы сердца приемнику.

Если необходимо, снова увлажнить электроды нагрудного передатчика. Возьмитесь за передатчик в центре, оттяните от груди, чтобы увлажнить электроды, а затем отпустите.



4 ПРОГРАММЫ

4.1 ОПИСАНИЯ ПРОГРАММ

Выбрать программу на тренажере Life Fitness также легко, как нажать на клавишу. Ниже описываются программы, имеющиеся в памяти данного тренажера.

GO SYSTEM-QUICK START

GO SYSTEM-QUICK START® позволяет быстро начать тренировку в режиме MANUAL (ручное управление) нажатием на одну клавишу. Следующие клавиши позволяют вам начать программу MANUAL при заданной скорости:

ходьба (Walk)	5,0 км/ч (0,8-6,5)
бег трусцой (Jog)	8,0 км/ч (0,8-6,5)
бег (Run)	11,0 км/ч (0,8-6,5)

Для каждой тренировки можно перепрограммировать желаемую скорость. Сначала измените значения по умолчанию, регулируя скорость в соответствующем диапазоне с помощью клавиш-стрелок изменения скорости. Затем, нажмите и удерживайте клавишу Walk, Jog или Run до тех пор, пока беговая дорожка не примет указанное значение (вы услышите два звуковых сигнала). Данные клавиши можно перепрограммировать в любое время в ходе тренировки.

Примечание: все регулируемые заданные значения стираются при выключении беговой дорожки.

Когда вы используете клавиши Walk, Jog, Run, чтобы выбрать определенную скорость в рамках тренировочной программы, центр сообщений покажет вам новую скорость.

Программы Sport Training, 5k Sport Training и 10k Sport Training

Программа Sport Training

Программа SPORT TRAINING имитирует бег на открытом воздухе. Основной уровень 1,5% имитирует бег по плоской поверхности. 0% имитирует бег под горку. Наклоны чередуются каждые 30-60 секунд.

Программа 5K SPORT TRAINING

Программа 5K SPORT TRAINING имитирует условия при беге на дистанции протяженностью 5 километров. Данная программа похожа на Sport Training и отлично подходит для тренировки на 5 км дистанции. Тренировка заканчивается после 5 километров (3,1 мили).

Программа 10K SPORT TRAINING

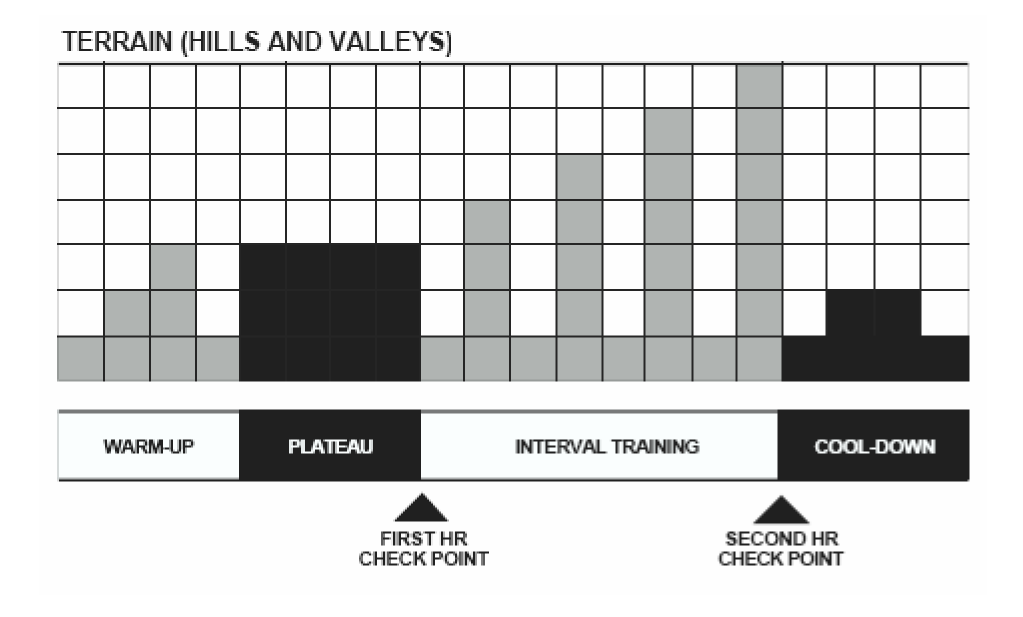
Программа 10K SPORT TRAINING имитирует условия при беге на дистанции протяженностью 5 километров. Данная программа похожа на Sport Training и отлично подходит для тренировки на 10 км дистанции. Тренировка заканчивается после 10 километров (6,2 мили).

ПРОГРАММА HILL

Программа HILL предлагает идеальную конфигурацию для интервальной тренировки: периоды интенсивной аэробной активности чередуются с регулярными интервалами низкой интенсивности. Интервальные тренировочные программы, как показывают исследования, дают большее улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной систем, чем тренировка с одинаковой нагрузкой. Программа HILL предлагает не только чередование высокой и низкой интенсивности, но сами уровни интенсивности становятся прогрессивно более сложными в ходе программы. Чем дольше тренировка HILL, тем больше времени вы проведете на вершине холма и внизу равнины.

Периоды нагрузки и восстановления имитируются на дисплейной консоли красными столбиками индикаторов в окне профиля программы. Столбики перемещаются справа налево в ходе тренировки. Чем выше столбик, тем выше наклон и следовательно нагрузка.

Каждая тренировка в режиме HILL состоит из следующих фаз:



(1) разминка, (2) равнина, (3) интервальная тренировка и (4) остывание

РАЗМИНКА (Warm-up): постепенно доводить частоту пульса до нижней границы заданной зоны пульса, усиливая дыхание и приток крови к работающим мышцам.

РАВНИНА (Plateau): доводит частоту пульса до заданной зоны. Проверьте частоту пульса, чтобы удостовериться, что пульс находится в заданной зоне.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (Interval Training): серия холмов и равнин. Во время этой части тренировки пользователь встречается с серией последовательно более крутых холмов, каждый из которых отделяется равниной или периодом восстановления. Проверьте частоту пульса, чтобы удостовериться, что она оставалась в заданной зоне.

ОСТЫВАНИЕ (Cool-down): остывание позволяет начать выводить из организма накопившиеся побочные продукты тренировки, такие как, молочная кислота, которая выделяется в мышцах во время тренировки и вызывает боль.

1 – 9: потому что программы с длительностью менее 10 минут недостаточны для программы Hill для правильного завершения всех четырех фаз тренировка сжимается в различных стадиях для соответствия выбранной длительности.

10 – 19 минут: изначально длительность интервала составляет 30 секунд для 10-минутной тренировки. При добавлении каждой дополнительной минуты тренировки, программа HILL увеличивает каждый интервал на три секунды. Таким образом 15-минутная тренировка будет состоять из 45 секундных интервалов.

20 – 99* минут: Все интервалы длятся 60 секунд. При добавлении минут дополнительные холмы и равнины будут показаны за начальными четырьмя холмами фазы интервальной тренировки. Дополнительные холмы и равнины будут следовать форме первых четырех, падая обратно до уровня самого первого холма и увеличиваясь по высоте каждые две минуту до тех пор пока не будет достигнут самый высокий холм. Затем данные процесс повторяется до окончания тренировки.

* беговая дорожка является оборудованием с прерывистым режимом. Смотрите спецификации беговой дорожки – подъемный мотор: максимальный рабочий цикл.

ПРОГРАММЫ RANDOM и MANUAL

ПРОГРАММА RANDOM

RANDOM – интервальная тренировочная программа с изменяющимися уровнями сопротивления. Компьютер тренажера, руководствуясь принципом случайности выбирает поверхность с холмами и равнинами, которая различна на каждой отдельной тренировке, а количество комбинаций составляет более одного миллиона. Так как уровни сопротивления в этой программе выше, чем в программе HILL, рекомендуется устанавливать уровень, на один или два ниже того, который вы обычно выбираете в программе HILL.

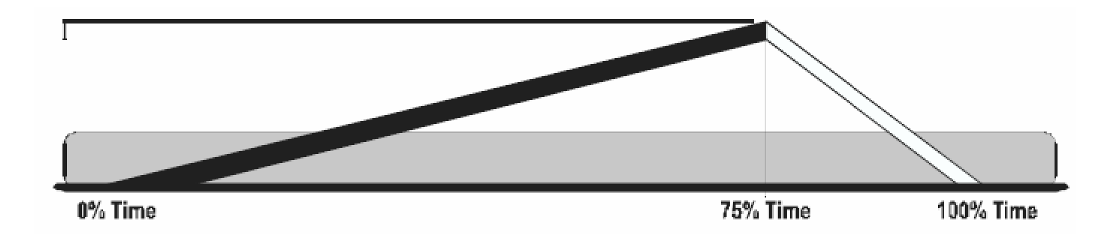
ПРОГРАММА MANUAL

MANUAL – программа с постоянным уровнем нагрузки. Вы можете изменять уровень сопротивления и скорость в любое время. Программа MANUAL предлагает тренировку с ровным темпом и одинаковой скоростью и наклоном. Уровень нагрузки можно контролировать, непосредственно регулируя скорость и наклон с помощью соответствующих клавиш-стрелок.

Изменяя уровень нагрузки во время тренировки можно создавать индивидуальные интервальные программы. Для этого выбирайте самый высокий уровень нагрузки до тех пор, пока частота пульса не достигнет верхней границы заданной частоты пульса, затем тренируйтесь при более низком уровне нагрузки до тех пор, пока частота пульса не упадет до нижней границы заданной зоны. Затем снова увеличивайте уровень нагрузки до тех пор, пока частота пульса опять не вернется к верхней границе заданной зоны. Повторяя данный процесс, вы таким образом будете создавать холмы и равнины.

Программа EZ Incline

Программа EZ Incline предлагает тренировку в основе которой лежит смена наклона, что делает занятие более приятным. Постепенное изменение наклона происходит незаметно, что снижает субъективное ощущение нагрузки и делает тренировку комфортнее. Вы сможете эффективно тренировать сердечно-сосудистую систему с ощущением меньшего утомления.



0% 75% время 100% время
Профиль программы EZ Incline

В ходе тренировки вы проходите один холм, высота которого непосредственно связана с выбранным уровнем. Вы достигнете верхней точки холма по прошествии 75% времени тренировки, а затем наклон будет постепенно уменьшаться до 0%.

«Заминка»
В конце тренировки включается уникальный протокол автоматически регулируемого периода остывания на основе параметров тренировки таких, как скорость, наклон, длительность и частота пульса, которые определяют длительность и интенсивность периода остывания.

4.2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ

Выберите программу. Время, скорость и наклон можно вводить в любом порядке с помощью клавиш-стрелок.

Сначала выберите программу. В следующих таблицах объясняется базовая навигация по программам. Используйте клавишу определенной программы, чтобы выбрать ее. Используйте цифровую клавиатуру или стрелки времени, наклона и скорости, чтобы ввести данные. время и наклон можно заранее ввести до выбора программы с помощью клавиш-стрелок. Выбранную программу можно изменить в любое время. Дисплей запросить любую дополнительную информацию, которая может быть необходима для начала новой тренировки. Пользователь может также изменить длительность тренировки в любое время.

GO SYSTEM-QUICK START™ (быстрый запуск) нажмите на клавиши GO SYSTEM-QUICK START WALK, JOG или RUN, чтобы начать программу QUICK START с определенной скоростью.	10 K SPORT TRAINING™ Введите вес Введите время Введите уровень Введите скорость Начните тренировку
HILL (холмы) Введите вес Введите время Введите уровень Введите скорость Начните тренировку	MANUAL (ручное управление) Введите вес Введите время Введите наклон Введите скорость Начните тренировку
EZ INCLINE™ Введите вес Введите время Введите уровень Введите скорость Начните тренировку	RANDOM (случайный выбор) Введите вес Введите время Введите уровень Введите скорость Начните тренировку
SPORT TRAINING™ Введите вес Введите время Введите уровень Введите скорость Начните тренировку	5 K SPORT TRAINING™ Введите вес Введите время Введите уровень Введите скорость Начните тренировку

[1] или примите вычисленное значение, показанное на дисплее

4.3 КАК ЭФФЕКТИВНЕЕ ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

4.3.1 ВЫБОР ПРАВИЛЬНОГО УРОВНЯ ИНТЕНСИВНОСТИ

В программах HILL и RANDOM уровень обозначает диапазон наклонов холмов, измеряемых в процентах. Чем выше выбираемый уровень (от 1 до 20), тем выше средний процент наклона.

УРОВЕНЬ	% НАКЛОНА	УРОВЕНЬ	% НАКЛОНА
1	0.0-1.0	11	0.0-11.0
2	0.0-2.0	12	0.0-12.0
3	0.0-3.0	13	0.0-13.0
4	0.0-4.0	14	0.0-14.0
5	0.0-5.0	15	0.0-15.0
6	0.0-6.0	16	1.0-15.0
7	0.0-7.0	17	2.0-15.0
8	0.0-8.0	18	3.0-15.0
9	0.0-9.0	19	4.0-15.0
10	0.0-10.0	20	5.0-15.0

Для каждого уровня имеется семь возможных вариантов процента наклона холма. Первый наклон представлен четырьмя светодиодами для каждого столбика в окне профиля программы, и каждый последующий светодиод представляет более высокий холм. Например, на уровне пять самый низкий процента наклона для каждого холма составляет 0,0% (представлен одним светодиодом), и при этом максимальная высота холма не будет превышать 5,0% наклон (все 7 светодиодов в столбике горят). Наклон можно увеличивать или уменьшать, но, но это будет влиять только на холм, который в данный момент пользователь проходит. Если необходимо изменение наклона, это произойдет в соответствии с уровнем первоначально выбранного наклона. Новый уровень наклона можно выбирать в любое время в ходе тренировки.

В ходе программы EZ INCLINE выбранный уровень совпадает с процентом наклона. Например, при уровне 5 самая высокая точка холма будет соответствовать 5% наклону (уровень 15 будет означать 15% наклон).

5 МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

5.1 ОБЗОР

Беговые дорожки T3i/T5i имеют меню пользователя для изменения определенных параметров беговой дорожки. Ниже приводятся инструкции по входу в меню и его использованию.

5.2 ВХОД В МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Чтобы войти в меню пользователя, нажмите на клавишу STOP дважды, а затем удерживайте клавишу ENTER. Компьютер тренажера перезагрузиться, и вы услышите три звуковых сигнала. Попеременно удерживайте клавишу ENTER и включите беговую дорожку. На дисплее появится сообщение “USER MENU”. Через приблизительно 1 секунду консоль автоматически войдет в первый элемент меню.

Используйте клавишу ENTER, чтобы переходить вперед от одного элемента меню к другому. С помощью клавиши STOP вы можете двигаться в обратную сторону. Достигнув последнего элемента, вам придется переходить назад, чтобы получить доступ к других элементам.

Вы можете выйти из меню двумя способами – выключая беговую дорожку (все установки будут сохранены) или нажимая на клавишу STOP и переходя к началу меню.

Чтобы увидеть, как изменяются установки в меню смотрите информацию по соответствующему элементу меню ниже.

5.3 ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

5.3.1 УСТАНОВКИ

Имеется три параметра, которые можно изменять и сохранять: длительность паузы (PAUSE TIME), время перехода в экономичный режим (SLEEP TIME) и единицы измерения (UNITS). Вы можете переходить от одного параметра к другому с помощью клавиш-стрелок “вверх/вниз”. Используйте клавиши-стрелки времени (TIME), чтобы изменить данные установки. Любые изменения автоматически сохраняются. Вы можете вернуть значения по умолчанию, нажимая на клавишу COOL DOWN.

5.3.2 ВЕРСИЯ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Элемент меню SOFTWARE VERSION (версия программного обеспечения) показывает текущую версию программного обеспечения для консоли и контроллера мотора. Используйте клавиши-стрелки “вверх/вниз” для перехода от одного к другому. Номер версии программного обеспечения выводиться в следующем формате “CONSOLE VER=XX.X”, где xx.x обозначает номер версии. Для контроллера мотора появляется следующее сообщение “MOTOR VER=XX.X”.

5.4 ЭЛЕМЕНТЫ МЕНЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

УСТАНОВКА	ЗНАЧЕНИЕ ПО УМОЛЧАНИЮ	ДИАПАЗОН	ОПИСАНИЕ
УСТАНОВКИ			Данный режим обеспечивает регулировку и сохранение 4 параметров.
PAUS (длительность паузы):	5	1-99	Время в минутах по умолчанию, на которое можно остановить тренировку в режиме паузы. Вы можете сократить или увеличить время паузы с помощью клавиш-стрелок времени (TIME) в ходе тренировки.
SLEP (время перехода к экономичному режиму):	Off (откл.)	Off-99 (откл.-99)	Если тренажер не используется, беговая дорожка переходит в экономичный режим (SLEEP MODE) через определенное время (можно устанавливать значение от 1 до 99 минут). Для экономии энергии центр сообщений и профиль программы погаснут за исключением одного индикатора. Чтобы начать тренировку в экономичном режиме, нажмите на любую клавишу. Чтобы отключить, выключите тренажер (переведите в положение на откл.).
UnS (единицы измерения:	English (англ.)	English/Metric (англ./метрич.)	Позволяет выбрать англ. или метрическую систему измерения для отображения показаний веса, скорости и дистанции.
FL (круги на дисплее)	On (вкл.)	On (вкл.) / Off (выкл.)	Круги: вкл./выкл. круги дисплея (когда включается консоль Вы видите круги)
НОМЕРА ВЕРСИЙ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ			Данный режим показывает версию программного обеспечения для консоли и контроллера мотора.
P (версия консоли):		XX.X	Показывает версию программного обеспечения для консоли.
Con (версия мотора):		XX.X	Показывает версию программного обеспечения для контроллера мотора.

6 ОБСЛУЖИВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

6.1 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

Беговая дорожка LIFE FITNESS является продуктом передового дизайна компании LIFE FITNESS и считается одним из самых популярных, износоустойчивых и надежных тренажеров на рынке спортивного оборудования на сегодняшний день. Коммерческие беговые дорожки Life Fitness являются одними из самых популярных, выдерживая практически непрерывное использование – 18 часов в день, 7 дней в неделю – в спортивных клубах, колледжах и военных учреждениях во всем мире.

ПРИМЕЧАНИЕ: безопасность оборудования может быть обеспечена только в случае если тренажер регулярно проверяется на предмет повреждений и износа. Запрещается использовать тренажер до тех пор, пока не будет произведена ремонт или замена поврежденных частей. Особенно тщательно проверяйте части, подверженные износу, как описано ниже.

Следующие ниже рекомендации по профилактическому обслуживанию помогут вам поддерживать тренажер в отличном рабочем состоянии:

Регулярно протирайте дисплейную консоль и все внешние поверхности. Запрещается использовать бумажные салфетки, очистители на основе аммиака и кислоты.*
Раз в неделю проверяйте функционирование системы аварийной остановки.
Раз в неделю проверяйте функцию кнопки STOP.
Регулярно пылесосьте беговое полотно, чтобы избежать скопления мусора.
Регулярно проверяйте внешние части тренажера на предмет износа в особенности беговое полотно и платформу.
Регулярно проверяйте и пылесосьте поверхность под тренажером.

Бегового полотно расположено правильно, когда расстояние с обоих сторон от бегового полотна до беговой платформы составляет от 45 мм до 57мм. Если это расстояние больше или меньше, смотрите раздел “Как отрегулировать и натянуть беговое полотно” или свяжитесь с сервисной службой для получения точный инструкций по выполнению данных процедур.

* ПРИМЕЧАНИЕ: при чистке внешних поверхностей тренажера рекомендуется использовать неабразивный очиститель и мягкую хлопчатобумажную тряпку. Запрещается наливать чистящее средство непосредственно на какую-либо часть тренажера. Смачивайте мягкую тряпку в неабразивном чистящем средстве, и затем протирайте тренажер.

6.2 УСТРАНЕНИЕ ПРОБЛЕМ С НАГРУДНЫМ ДАТЧИКОМ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

ПОКАЗАНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НЕУСТОЙЧИВЫ ИЛИ ОТСУТСТВУЮТ ВООБЩЕ

Намочите электроды еще раз (см. раздел “Как использовать нагрудную ленту контроля частоты пульса). Электроды должны быть влажными для того, чтобы получать и передавать точные показания частоты пульса.
Проверьте расположение электродов. Они должны прилегать к коже.
Регулярно мойте передатчик мягким мылом и водой.
Удостоверьтесь в том, что расстояние между нагрудным передатчиком и приемником частоты пульса составляет не более одного метра.
Нагрудный передатчик работает от батареи, срок службы которой ограничен. Если батарея передатчика нагрудной ленты села, свяжитесь с сервисной службой для получения инструкций о том, как заменить нагрудный передатчик.

ПОКАЗАНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НЕУСТОЙЧИВЫ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНО ВЫСОКИ

Тренируясь с дополнительным нагрудным передатчиком, пользователь может оказаться в поле воздействия электромагнитных сигналов, достаточно сильных, чтобы увеличить показания частоты пульса. Возможными источниками таких сигналов могут быть телевизоры и/или антенны, сотовые телефоны, компьютеры, автомобили, высоковольтные линии и тренажеры с моторами. Также другой тренажер, находящийся в пределах одного метра, может искажать показания частоты пульса.

6.3 КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ И ПОДТЯНУТЬ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО

Запрещается двигать беговую дорожку или помещать руки под нее, когда беговая дорожка подключена к электросети!

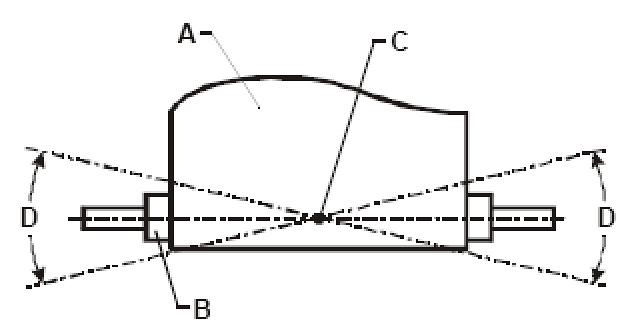
Необходимый инструмент: гаечный ключ 5/16”

6.3.1 БОЛТЫ ДЛЯ НАТЯЖКИ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговая дорожка LIFE FITNESS имеет отверстия в задних предохранительных панелях ролика, которые обеспечивают доступ к болтам для натяжки. Данные болты позволяют изменять ход и выполнять центровку бегового полотна (А) без необходимости удаления защитных панелей.

ПРИМЕЧАНИЕ: очень важно, чтобы до выполнения регулировки бегового полотна беговая дорожка стояла ровно. В случае, если она будет нестабильна, это может вызвать неправильное положение бегового полотна. Смотрите раздел “Как выровнять беговую дорожку LIFE FITNESS” перед тем, как начать выполнять регулировку возле заднего ролика.

Перед тем как продолжить, очень полезно представить себе точку оси (С) ЗАДНЕГО РОЛИКА (В). Регулировке с одной стороны РОЛИКА должна сопутствовать такая же регулировка с противоположной стороны (D) РОЛИКА для обеспечения идеального натяжения бегового полотна в точке оси.



6.3.2 ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Для выполнения данной процедуры потребуется два человека.

1. Найдите два отверстия доступа к натяжным болтам с каждой стороны защитных панелей заднего ролика.
2. Первый человек встает на края беговой платформе (не на беговое полотно). Включите программу MANUAL (ручное управление) и увеличьте скорость бегового полотна до 6,4 км/ч.
3. Если беговое полотно смещается вправо, второй человек поворачивает правый болт натяжения на ¼ оборота по часовой стрелке, а затем поворачивает левый болт натяжения на ¼ поворота против часовой стрелке, чтобы беговое полотно сместилось обратно к центру ролика.
4. Если беговое полотно сместилось влево, поворачивайте левый болт натяжения на ¼ оборота против часовой стрелки, а затем поворачивайте правый болт натяжения на ¼ поворота против часовой стрелке, чтобы беговое полотно вернулось обратно к центру ролика. Повторяйте данные манипуляции до тех пор, пока беговое полотно не будет по центру. Теперь последите за работающей беговой дорожкой в течение несколько минут, чтобы удостовериться, что беговое полотно не сбивается.

Примечание: запрещается поворачивать регулировочные винты в любом направлении больше, чем на полный оборот. Если после одного полного оборота беговое полотно не будет располагаться по центру, свяжитесь с сервисной службой. Номер телефона указан в разделе “Как связаться с сервисной службой”.

6.3.3 НАТЯЖЕНИЕ ИМЕЮЩЕГОСЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

1. Включите программу MANUAL (ручное управление) на пять минут при скорости 8,0 км/ч.

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕ ВСТАВАЙТЕ НА БЕГОВОЕ ПОЛОТНО.

2. Уменьшите скорость до 3,2 км/ч. Встаньте на беговую дорожку, крепко ухватитесь за поручни и попытайтесь остановить беговое полотно. Если беговое полотно проскальзывает, переходите к пункту 3. Если нет, тогда натяжение правильное.

3. С помощью клавиши STOP остановите беговую дорожку. Поворачивайте болты натяжения бегового полотна по часовой стрелке на ¼ оборота с каждой стороны. Не поворачивайте более, чем на один полный поворот (четыре ¼ оборота с каждой стороны).

4. Включите программу MANUAL (ручное упражнение) и увеличьте скорость до 3,2 км/ч, чтобы проверить трекинг. Если беговое полотно смещается влево или вправо, смотрите раздел “Центровка существующего или нового бегового полотна” на предыдущей странице.

Примечание: не затягивайте натяжные болты слишком сильно при регулировке бегового полотна. При слишком сильном затягивании болтов, может повредиться беговое плотно или подшипники ролика. Не поворачивайте болты в одном направлении более, чем на один полный поворот.

7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

7.1 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ Т5

Питание	220 V
Мощность двигателя	2,7 л.с. DC
Скорость	0,8 – 20 км/ч с пошаговым изменением 0,1
Регулировка угла наклона	Электрическая
Изменение угла наклона	0% - 15% (с пошаговым изменением 0,5%)
Измерение пульса	нагрудный датчик
Размер бегового полотна	147см х 51см
Размер беговой дорожки в рабочем состоянии (Д х Ш х В)	194см х 82 смх 141см
Вес тренажера	116 кг
Максимальный вес пользователя:	180 кг
Поручни	Передний поручень Ergo
Треннировочный компьютер	
Отображаемые характеристики	Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, угол наклона бегового полотна, пульс, расход калорий, прогноз расхода калорий в час при существующей нагрузке, темп (время, затраченное на единицу дистанции)
Программы:	Sport Training, 5K (и 10K) Sport Training, Hill, Random и EZ Incline Workouts, Manual
Уровни:	20 уровней: в программах Sport Training, 5K (и 10K) Sport Training, Hill, Random и EZ Incline
Конструкция	
Подставка для аксессуаров	стандартная, встроенная
Система складывания	Дорожка не складывается
Система амортизации бегового полотна	FlexDeck™
Поручни:	эргономичная поперечная перекладина с боковыми поручнями диаметром 1,25”
Дисплей:	16 символьный центр сообщений с красными светодиодами
Транспортировочные ролики:	есть

7.2 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ Т3

Питание	220 V
Мощность двигателя	2,3 л.с. DC
Скорость	0,8 – 16 км/ч с пошаговым изменением 0,1
Регулировка угла наклона	Электрическая
Изменение угла наклона	0% - 15% (с пошаговым изменением 0,5%)
Измерение пульса	нагрудный датчик
Размер бегового полотна	137см х 51см
Размер беговой дорожки в рабочем состоянии (Д х Ш х В)	184см х 82 смх 141см
Вес тренажера	100 кг
Максимальный вес пользователя:	135 кг
Тренировочный компьютер	
Отображаемые характеристики	Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, угол наклона, пульс, расход калорий, прогноз расхода калорий в час при существующей нагрузке, темп (время, затраченное на единицу дистанции)
Уровни:	20 уровней: в программах Sport Training, 5K (и 10K) Sport Training, Hill, Random и EZ Incline
Программы:	Sport Training, 5K (и 10K) Sport Training, Hill, Random и EZ Incline Workouts, Manual
Конструкция	
Подставка для аксессуаров	стандартная, встроенная
Система складывания	Дорожка не складывается
Система амортизации бегового полотна	FlexDeck™
Поручни:	прямая поперечная перекладина диаметром 1,25” возможна покупка дополнительных боковых поручней
Дисплей:	16 символьный центр сообщений с красными светодиодами
Транспортировочные ролики:	есть

Официальный срок службы этого тренажера– **7 лет** при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Внимание! Важная информация для потребителей



- Данный товар предназначен исключительно для личного, семейного и домашнего использования. Использование товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил надлежащей эксплуатации товара.

- Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон с указанием серийного номера товара, даты продажи, четко различимой печати продавца, иные документы, подтверждающие дату и место покупки). С целью облегчения дальнейшего сервисного обслуживания Вашего товара обращайтесь к мастерам сервиса с просьбой о занесении сведений обо всех произведенных ремонтных работах в соответствующий раздел настоящего Гарантийного талона.

- Рекомендуем доверять подключение (установку) товаров, требующих специального подключения (установки), только организациям (предпринимателям), занимающимся по роду своей деятельности осуществлением таких работ. Специалисты, осуществляющие подключение (установку), делают отметку о подключении (установке) в соответствующем разделе Гарантийного талона. Просим сохранять квитанции и иные документы о подключении (установке) Вашего товара в течение срока его эксплуатации.

- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации (правилах пользования), поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.

- Неисправные узлы товаров в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса о целесообразности их замены или ремонта остается за службами сервиса.
- В период и после истечения гарантийного срока наша Служба сервиса, а также мастерские наших партнеров всегда готовы предложить Вам свои услуги. Список адресов уполномоченных изготовителем пунктов авторизованного сервисного обслуживания находится в гарантийном талоне

Условия предоставления гарантийных обязательств на товар

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что недостатки возникли после передачи товара потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, неквалифицированных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания бытовых насекомых и грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97.
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату совершения покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара двумя свидетельскими показаниями (Основание: Разъяснения МАП РФ "О соблюдении законодательства о защите прав потребителей в части гарантийных обязательств изготовителей и продавцов товаров" пункт в);
- имеются расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и пр.);
- после приобретения товар был поврежден в результате переделки или ненадлежащего ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или лицом ;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей. К таким деталям относятся: элементы питания и лампы.



Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера должны проводиться авторизированной сервисной службой продавца